

## **Fitness – ćwiczenia siłowe**

**Cel:** Przygotujemy kursanta do prowadzenia zajęć w fitness klubach, siłowniach, ogniskach TKKF, klubach sportowo-rekreacyjnych, stowarzyszeniach z młodzieżą i osobami dorosłymi. Opanujesz podstawowe umiejętności pedagogiczne i organizacyjne niezbędne w prowadzeniu form zajęć siłowych. Poznasz metodyki i techniki ćwiczeń dla podstawowych ćwiczeń siłowych z obciążeniem, doboru obciążeń zgodnie z metodyką kształtowania siły, w zależności od stopnia zaawansowania ćwiczących. Pokażemy Ci także zasoby ćwiczeń dla osób zróżnicowanych pod względem płci, wieku, umiejętności i sprawności.

**Liczba miejsc:** 15 osób

**Ilość godzin:** 150

**Forma organizacyjna:** wykłady i zajęcia praktyczne

**Dokument końcowy:** legitymacja instruktorska

**Wymagane dokumenty:**

1. podanie skierowane do Dyrektora Nauczycielskiego Kolegium w Białymstoku Resocjalizacji, Rewalidacji i Wychowania Fizycznego,
2. kwestionariusz osobowy,
3. zaświadczenie lekarskie pozwalające na udział w kursie dokształcającym,
4. oświadczenie o posiadaniu ubezpieczenia od nieszczęśliwych wypadków,
5. ksero świadectwa dojrzałości lub ksero dyplomu ukończenia studiów wyższych,
6. 2 fotografie legitymacyjne,
7. ksero dowodu osobistego,

**Cena kursu:** 2 150 zł.

**Miejsce zajęć:** ul. Świętojańska 12, 15-082 Białystok,

**Program zajęć:**